

УДК 796

РОЛЬ РАЗМИНКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Н. Д. Радченко

курсант 3 курса факультета юриспруденции

Дальневосточного юридического института МВД России

Научный руководитель: П. Ю. Гвоздков,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Дальневосточного юридического института МВД России

Разминка является значимым этапом подготовки к соревнованиям для каждого спортсмена. Разминка — это комплекс физических упражнений, которые подготавливают организм к более активной деятельности. Некоторые начинающие спортсмены ошибочно считают, что на разминке можно устать и это негативно повлияет на результат соревнований. Наоборот, в ходе разминки в организме происходят физиологические и психологические изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей нагрузке. Без хорошей разминки тяжело, а порой невозможно добиться высоких результатов, она должна состоять из общей и специальной части. Цель общей части — снабдить мышцы кровью и кислородом, привести их в тонус, облегчить теплоотдачу, повысить температуру тела; все это происходит для того, чтобы не получить травму при следующей физической нагрузке. Когда спортсмен понимает, что достаточно разогрелся, он переходит к специальной части разминки, которая включает упражнения, специфичные для того вида спорта, каким он занимается. Например, работа боксера на лапах. Основные требования к разминке следующие: перед соревнованиями должны выполняться те упражнения, которые спортсмен выполняет на протяжении всей спортивной карьеры; выполнение физических упражнений должно привести организм спортсмена в оптимальное состояние, чтобы быть готовым к выступлению. Разминка не должна приводить спортсмена в состояние изнеможения. Разминка также помогает освоиться в совершенно новой среде, тем самым готовит спортсмена психологически. Таким образом, разминка не только подготавливает физическое состояние организма, но и помогает спортсмену чувствовать себя увереннее перед началом соревнований, подавляя стресс, и, как правило, организм понимает, что готов принять вызов.